LA CORIANDRE, L'ÉPICE DES 1001 NUITS

PAR MARTINE FALLON – PHOTO NATHALIE GABAY
PHOTOS DES RECETTES JASMINE VANHEVEL

MARTINE FALLON est consultante en alimentation énergétique et organise des cures détox. Sa cuisine est à la fois bio, antioxydante, inventive, adaptée à la vie active et savoureuse. Aux Éditions Les Arènes, elle vient de publier un livre qui récapitule sa démarche, *La cuisine de l'énergie* (lire p. 111) avec 230 recettes et le mode d'emploi de 30 jours de détox gourmande. Aux Éditions La Renaissance du Livre, elle a aussi publié *Love Cuisine, 100 recettes pour booster sa libido ou la maintenir au top si elle y est déjà (ou qu'on le croit !)*. Et chez Luc Pire, *Ma Cuisine énergie* et *Bombe énergétique*. www.cuisine-energie.be

On l'évoque déjà dans de nombreux textes en sanskrit, dans la Bible, sur des hiéroglyphes égyptiens et même dans... *Les Contes des Mille et Une Nuits*. À dire vrai, riche en phyto-œstrogènes, elle relancerait la libido, on devrait donc la classifier dans les super foods à vocation aphrodisiaque. Serait-ce la raison pour laquelle, chez nous, elle sera boycottée dès le Moyen Âge ? On la trouve sous la forme de feuilles fraîches, délicieuses dans les salades, sur les poissons, dans les ceviches et tartares, en accompagnement d'houmous et de caviars de légumes. Les racines parfumeront un bouillon au curry. Sous forme de graines, on la retrouvera aussi dans les préparations à base de poisson cru, dans des marinades, des houmous, des mélanges d'épices aux algues, des tisanes. Elle relance la circulation, stimule les fonctions hépatiques, lutte contre les ballonnements et les flatulences, soulage les crampes intestinales, s'avère souveraine en cas de colique, de diarrhée et de crampes. En usage externe, sous forme d'huile essentielle, elle soulage rhumatismes et articulations douloureuses. Elle serait aussi très efficace pour lutter contre le stress. Dans le cadre de mes cures détox, je propose cette tisane digestive et antiballonnements : 1/3 cumin, 1/3 fenouil et 1/3 coriandre. On préfère les graines difformes et de tailles irrégulières, de couleur plus foncée que les graines lambda, elles seront plus savoureuses et plus parfumées.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES
SUR WWW.PSYCHOLOGIES.BE

CAVIAR D'ARTICHAUT AUX PARFUMS DE SÉSAME ET CORIANDRE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 8 minutes

Ingrédients

4 artichauts violets
1 citron
2 gousses d'ail
1 c. à c. de grains de coriandre
2 c. à s. de purée de sésame
1/2 c. à c. de concentré de bouillon végétal
2 c. à s. de vinaigre de cidre
1/2 c. à c. de poivre blanc
5 c. à s. d'huile d'olive
2 tiges de céleri vert (ou équivalent en feuilles)
3 feuilles de laurier
1 tête d'ail

Préparation

Tourner les artichauts (enlever les feuilles jusqu'à ce que vous arriviez aux feuilles très tendres), ensuite couper le haut des feuilles à la hauteur du creux au-dessus du cœur. Garder 3 cm de tige, la peler, affiner au couteau les bases de feuilles restantes si elles sont dures. Couper les cœurs en deux, retirer le foin avec un couteau pointu. Les faire patienter dans une eau de source additionnée du jus de 1 citron. Cuire à la vapeur 8 min. avec l'ail et les grains de coriandre concassés grossièrement. Blender grossièrement (utiliser à la limite un mauvais blender ou votre extracteur de jus option purée) avec la purée de sésame, le concentré de bouillon végétal, le vinaigre de cidre, le poivre blanc et l'huile d'olive.
Feuilles d'artichaut : on les met en casserole avec 2 litres d'eau de source, le céleri vert, les feuilles de laurier, la tête d'ail entière non pelée et coupée en deux dans le sens de la hauteur ; dès ébullition, on laisse cuire à feu doux avec couvercle pendant 2 heures. On jette les feuilles, on garde le bouillon, top pour une journée spécial détox, un ramen (soupe japonaise) spécial détox ou pour un retour de soirée trop arrosée.
En hiver, on remplace les artichauts par des topinambours pelés.

HYPOCUISSON DE BARBUE, MARINADE AU THYM ET À LA CORIANDRE

Pour 4 personnes
Préparation : 3 minutes + 30 minutes de repos
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

4 filets de barbue (ou de dorade ou de bar)
Marinade : 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de graines de coriandre, 1 c. à c. ou 2 tiges de feuilles de thym séché ou frais, 1/2 citron, 1 c. à c. de sel marin

Préparation

Demander à votre poissonnier de vous prélever 4 filets de barbue et d'en retirer la peau. Les faire mariner 30 min. dans l'huile d'olive fouettée avec les graines de coriandre grossièrement concassées et les feuilles de thym, plus le jus du 1/2 citron et le sel marin. Les poser sur la taque du four ou dans un plat et les enfourner 15 min. à basse température à 85°C - idéalement se munir d'un thermomètre de four (disponible dans les magasins d'articles de cuisine) à laisser dans le four durant toute la cuisson. Servir avec un coulis au choix, des légumes vapeur et du sel marin.

MÉLANGE D'ÉPICES AUX ALGUES ET À LA CORIANDRE

Pour 4 personnes
Préparation : 4 minutes

Ingrédients
1 c. à s. de baies de coriandre
1 c. à s. de baies de poivre rose
1 c. à s. de sel rose
1 c. à s. de piment d'espelette en paillettes
4 c. à s. de salade du pêcheur (mélange d'algues - nori, dulse et laitue de mer - déshydratées)

Préparation
Blender grossièrement les ingrédients. Servir à table en remplacement de la salière. Distribuer sur une vapeur de légumes ou un poisson vapeur. Excellente source d'oméga 3 (algues) et puissant digestif (coriandre).